صحتك

إدمان المشروبات الغازية يقتلك ببطء... إليك التفاصيل المرعبة



مشروب غازي (أ.ب)

بيروت: «الشرق الأوسط»

نُشر: 14:27-7 أبريل 2025 م . 09 شوّال 1446 هـ

تُعد المشروبات الغازية (الصودا) إدماناً خفياً يعيشه الملايين حول العالم. ورغم معرفة الكثيرين بضررها، تظل التفاصيل الصادمة حول تأثيراتها المباشرة والتراكمية غير معروفة للكثيرين، حسب تقرير لموقع «هوف بوست» الأميركي.

هجوم فوري على الجسد

تبدأ المعركة مع أول رشفة للصودا: تحتوي العلبة الواحدة (بحجم متوسط) على 37 غراماً من السكر (أكثر من الحد اليومي الموصى به)، و34 مليغراماً من الكافيين، و155 سعرة حرارية، بالإضافة إلى احتوائها على أحماض تُضعف الأسنان. يَمنحك تناول الصودا طاقة سريعة بسبب حجب الكافيين لمادة «الأدينوزين» المسؤولة عن الإحساس بالتعب، في حين يرفع السكر مستويات الغلوكوز في الدم فجأة. لكن هذه الطاقة الوهمية تنهار خلال ساعات، تاركة إياك منهكاً ومشتاقاً لتناول المزيد.

ولا يتوقف الأمر عند ذلك؛ فالكربونات والسكر يهاجمان الجهاز الهضمي مباشرةً، مُسببين انتفاخاً، وغازاتٍ، وتقلصاتٍ معوية. والأخطر أن السكر يُغذّي البكتيريا الضارة في الأمعاء، مما يُضعف جدارها ويُعرضك لاضطرابات مزمنة؛ مثل: الإسهال، والإمساك، أو متلازمة القولون العصبي.

دمار تراكمي

على المدى الطويل، تتحول الصودا إلى قنبلة موقوتة... كيف ذلك؟

الدهون الحشوية: تراكم الصودا الدهون حول الأعضاء الداخلية، مما يرفع خطر السكري، وأمراض القلب، وحتى السرطان.

تأثيرات قاتلة على الدماغ: يؤدي ارتفاع السكر المستمر نتيجة تناول المشروبات الغازية إلى التهاب أنسجة الدماغ، مما يرتبط بزيادة الاكتئاب، والخرف، وضعف الذاكرة.

تهديدات غير متوقعة: كشفت دراسات عن أن تناول الصودا (حتى الدايت) يرفع احتمالات السكتات الدماغية، وأمراض الكلى، وضعف العظام بسبب احتوائها على حمض الفوسفوريك.

البدائل الذكية

لتفادي الكوارث الصحية الناجمة عن الصودا، يقترح الخبراء حلولاً عملية:

- استبدلوا الشاي الأخضر أو مشروب «الماتشا» دون سكر بالكافيين.

- استبدلوا المياه الغازية (الفوارة) غير المُحلاة بالصودا، وأضف إليها شرائح طازجة من الليمون أو الفراولة أو النعناع لإعطاء نكهة لذيذة وطبيعية.

- تخلصوا تدريجياً من تناول الصودا لتجنّب أعراض الانسحاب، مثل الصداع، عبر تقليل الكمية التي تستهلكها أسبوعياً.

ليست الصودا مجرد مشروب منعش، بل عادة تدمّر الصحة بخبث. التخلي عنها قد يكون أصعب قرار، لكنه الضمانة الأكيدة لتجنّب مستقبل مليء بالأمراض والألم. ابدأوا اليوم بخطوة صغيرة؛ استبدلوا علبة الصودا بكوب ماء مضاف إليه قطع فواكه أو أعشاب طازجة مثل الليمون والنعناع، وجسدكم سيشكركم لاحقاً.

